

第3章 食をめぐる現状と問題

1 家庭環境の変化

核家族化の進行や女性の社会進出による共働きなど、ライフスタイルが多様化しています。

図1) 世帯構成の状況

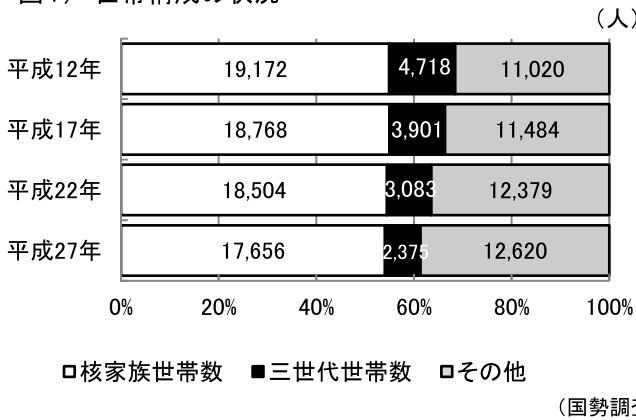
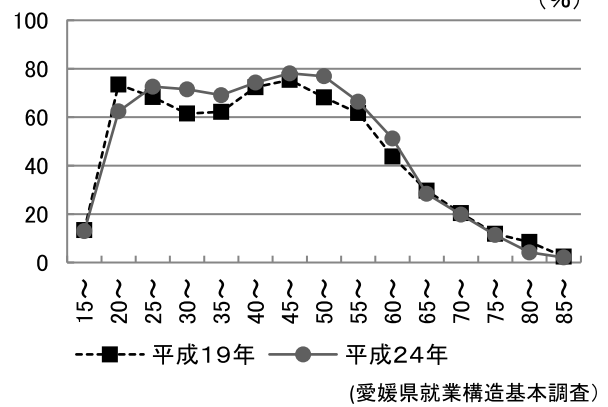


図2) 年齢別女性有業率(愛媛県)



家庭の世帯構成においては、三世帯世帯数の減少がみられます。また、ひとり暮らしなどが含まれる「その他」の割合は増加しています。

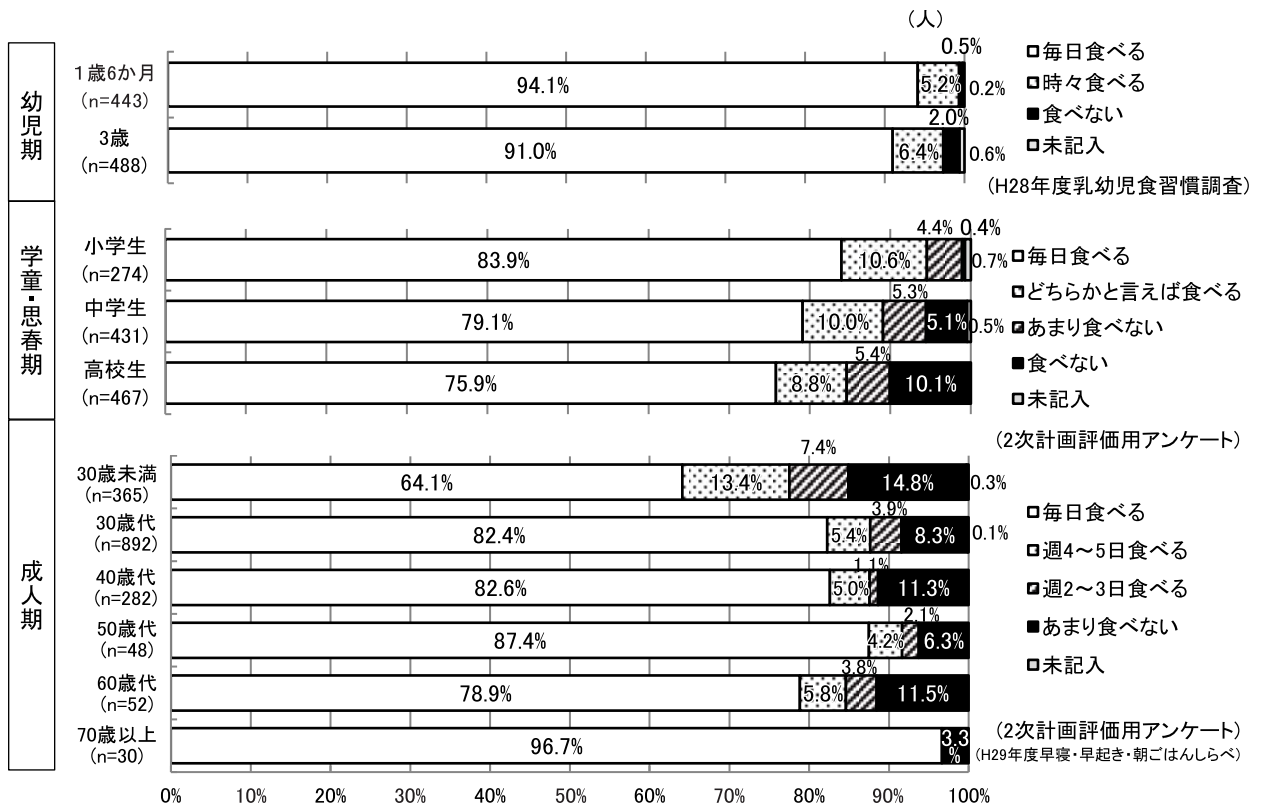
愛媛県では、女性の就業率が平成19年よりも24年の方が高くなっています。20～30歳代頃に結婚、出産、子育てのために就業率が低下する「M字曲線」のくぼみも平成19年より浅くなっていることから、就労を継続する女性も増えたことが推察できます。

2 食生活の乱れ

食生活は豊かになりましたが、「朝食欠食」「栄養バランスの偏り」「野菜不足傾向」など健康問題につながる食べ方が増加しています。

●朝食摂取について

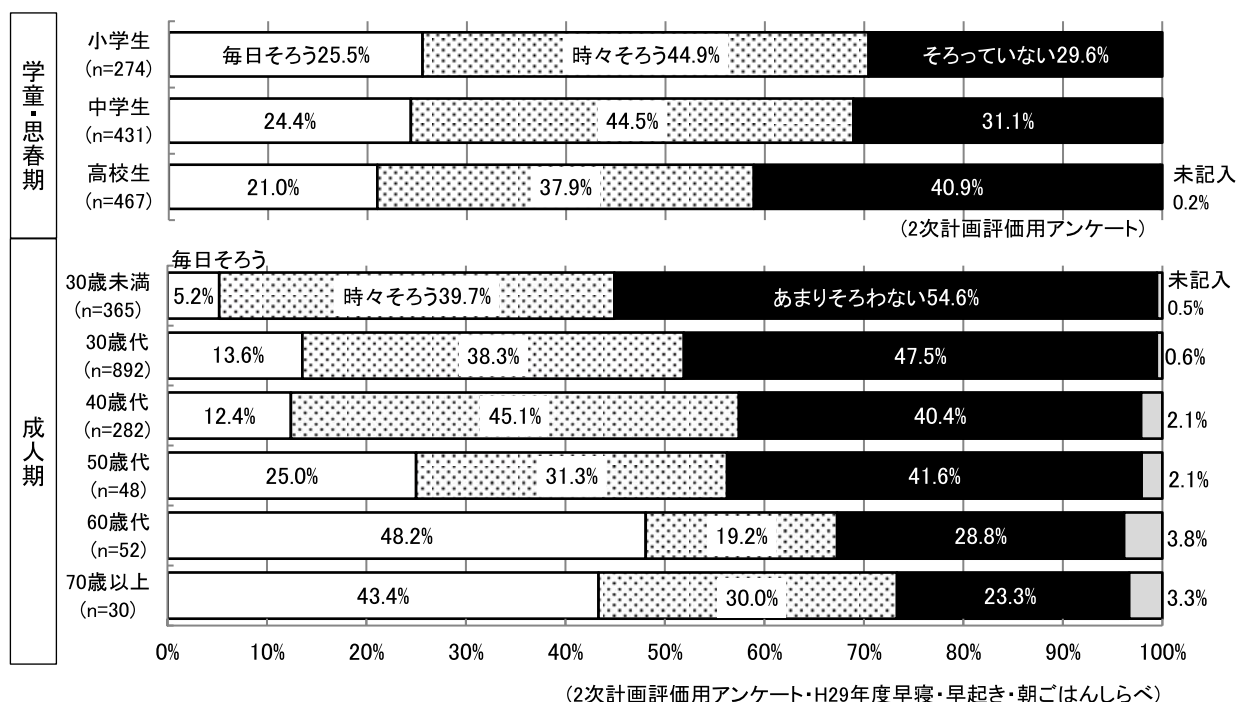
図3) 朝食摂取について



朝食欠食は幼児をはじめとした全ての年代にみられます。思春期から成人の若い世代(20～30歳代)にかけて、欠食割合が増加しています。

●栄養バランスについて

図4) 朝食は、主食、主菜、副菜がそろっているか

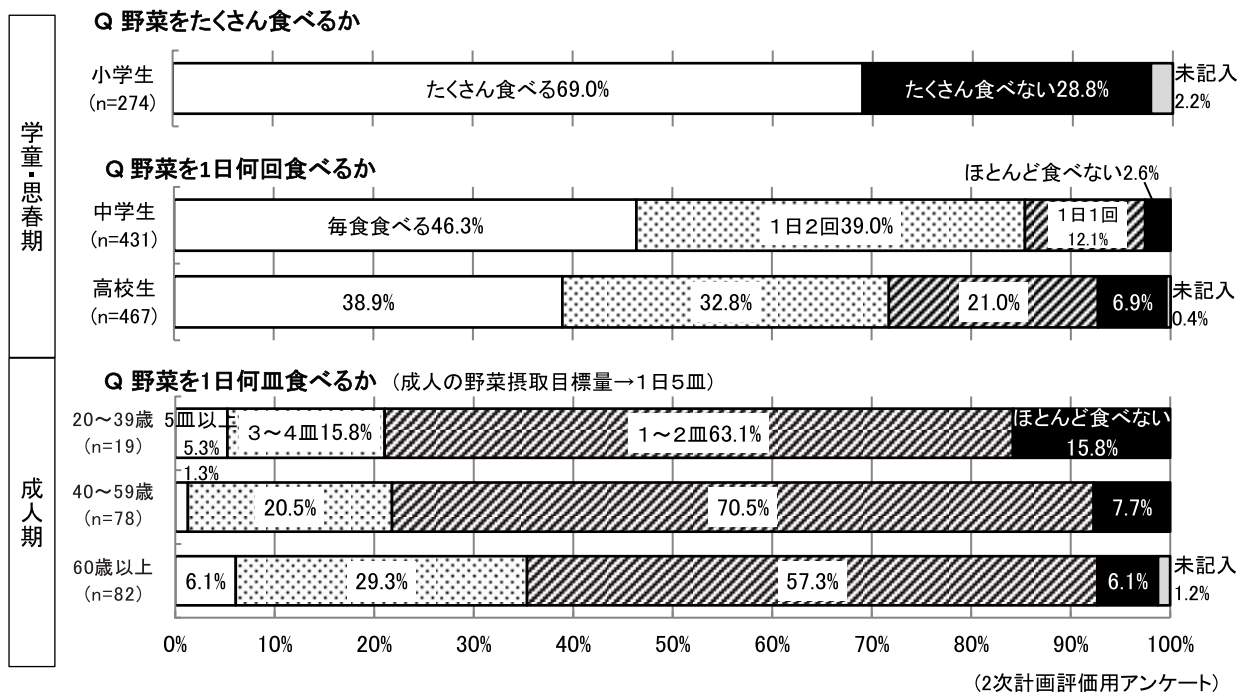


朝食を毎日栄養バランスよく食べているのは、全年齢5割以下でした。

高校生や成人の若い世代(20~30歳代)に、バランスがとれていない割合が高いです。

●野菜摂取について

図5) 野菜摂取について

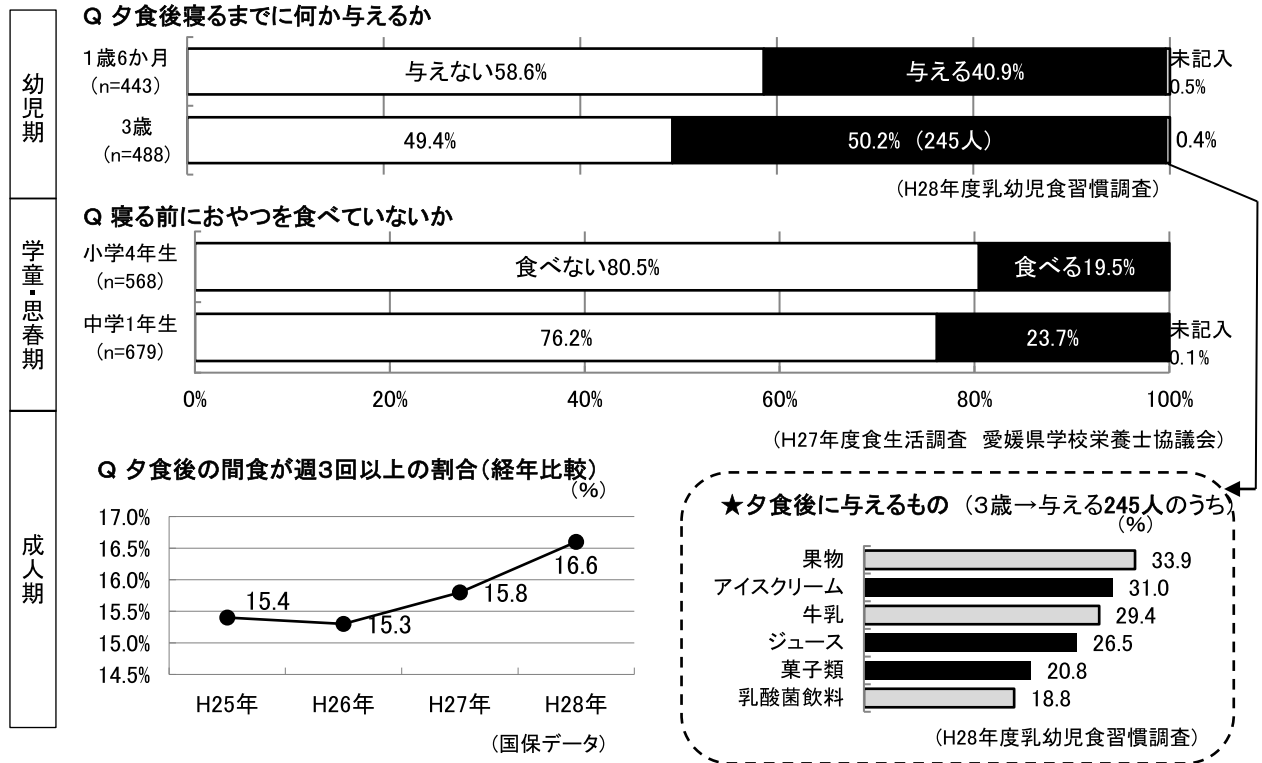


野菜をたくさん食べない小学生が3割弱います。また、中学生よりも高校生の方が、野菜摂取が少ない割合が高くなっていました。

成人では、1日の摂取目標量である5皿を満たしているのは、1割以下でした。若い世代(20~30歳代)には、野菜をほとんど食べない人も1割強みられます。

●間食のとり方について

図6) 間食について(寝る前の飲食)



幼児期から、夕食後に菓子を食べたりジュースを飲んだりする状況がみられます。また、小学生、中学生では、2割程度が寝る前におやつを食べています。

成人においても、夕食後に間食をとる割合が年々増加しています。

●「健康的な食生活」への意識

図7) 自分の食生活をどう思うか

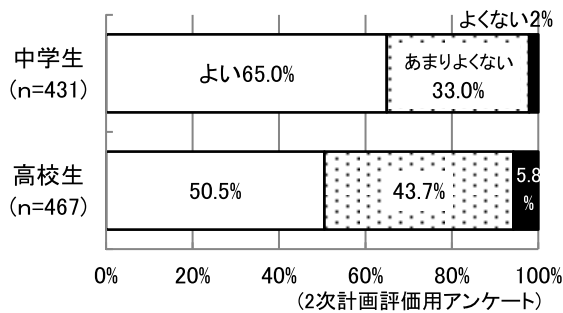
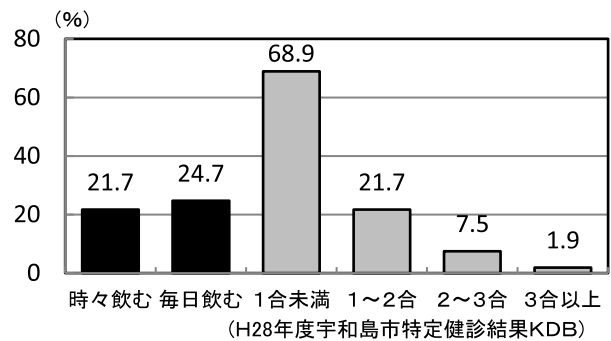


図8) 飲酒について(成人)



「自分の食生活をどう思うか」の質問に対し、中学生の3割強は「よくない」と答えています。高校生はさらに増加し、自覚しながらも気を付けにくい様子がうかがえます。

成人の飲酒について、毎日飲むのは2割強です。飲酒する者のうち、3割強が適正飲酒量(1合)を超えて飲んでいきます。

図9) 食品を購入する際に食品表示を見るか(成人)

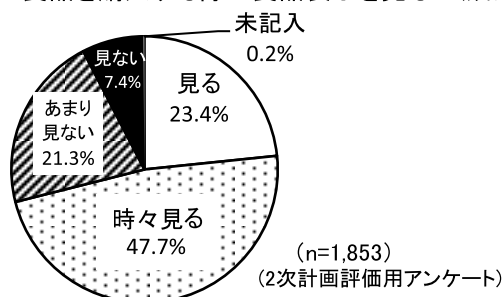
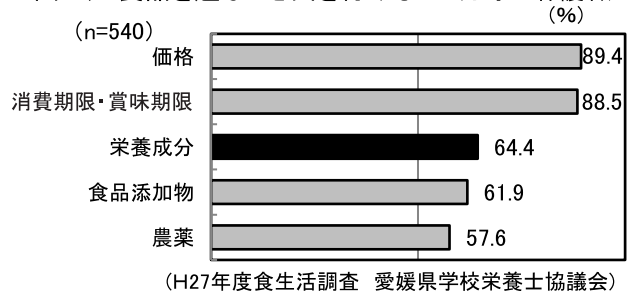


図10) 食品を選ぶとき気を付けること(小学生保護者)



食品表示を食生活に活かしているのは7割強です。

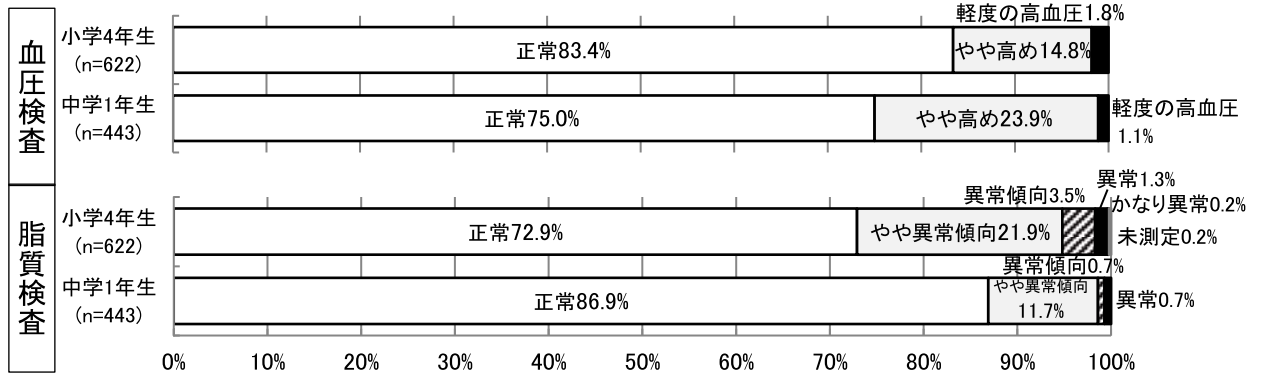
小学生保護者が、食品を選ぶ際に一番気を付けるのは価格です。栄養成分は3番目で、6割強でした。

3 食に関連する健康問題

健康で長生きするためには、生活習慣病の予防及び改善が重要な課題となっています。

●小児の状況

図11) 小児生活習慣病予防健診(血圧検査・脂質検査)



(H28年度宇和島市小児生活習慣病予防健診結果)

平成28年度健診結果では、血圧検査は小学生16.6%、中学生25.1%に有所見がみられ、脂質検査は小学生26.9%、中学生13.1%に有所見がみられました。(※有所見・・・正常以外)

●成人の状況

図12) メタボの該当者

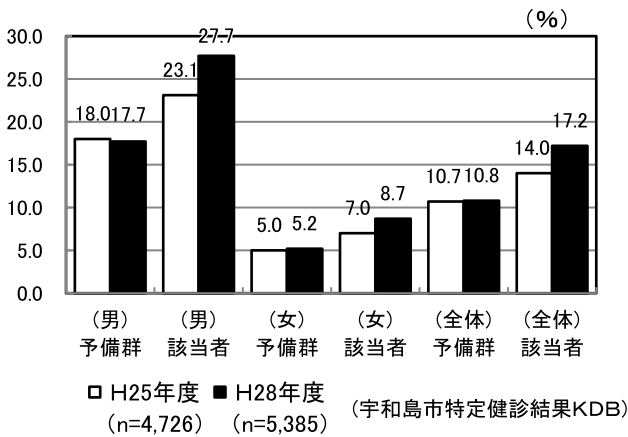


図13) 収縮期血圧(130以上)の年次推移

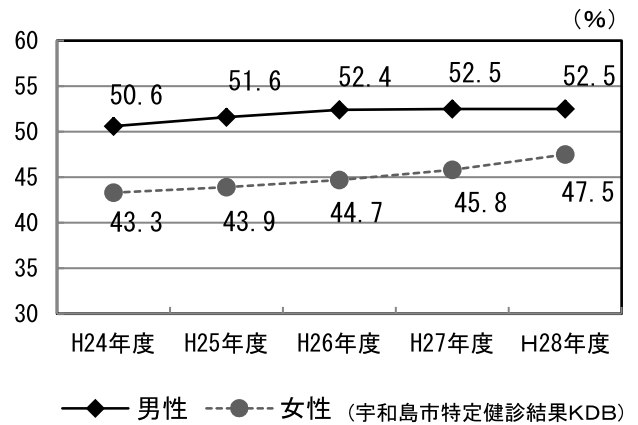


図14) HbA1c(5.6以上)の年次推移

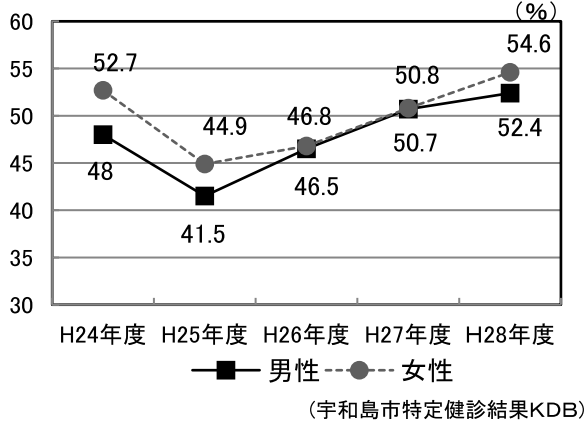
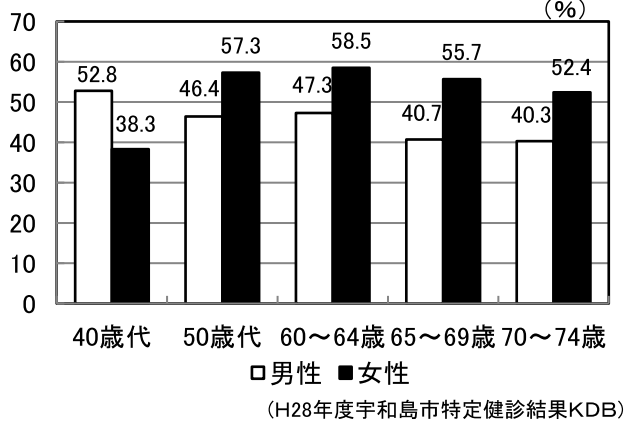
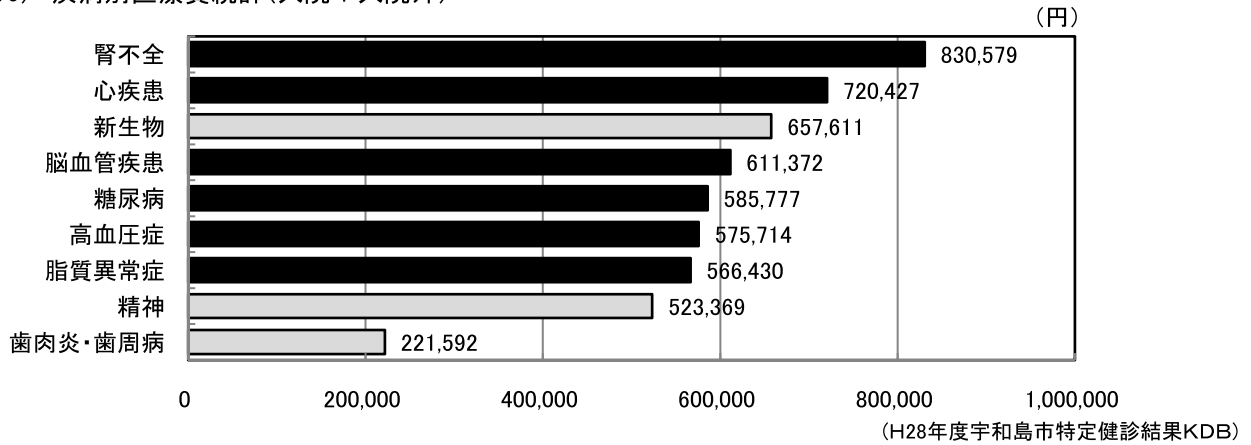


図15) LDLコレステロール(120以上)の割合



メタボリックシンドローム該当者の割合は、平成25年度よりも増加しています。また、高血圧該当者(収縮期130以上)や糖尿病予備群該当者(HbA1c5.6以上)の割合も、年々増加傾向です。脂質異常症につながるLDLコレステロール(120以上)は、40歳代男性は5割以上みられます。

図16) 疾病別医療費統計(入院+入院外)



医療費は、生活習慣や食習慣等で予防することができる疾患が高額になっています。
 (主に、腎不全、心疾患、脳血管疾患、糖尿病、高血圧症、脂質異常症)

4 食を大切にしている意識の希薄化

食生活においては、食に関わる多くの人々の苦労や努力を感じる機会が少なくなっています。動植物の命をいただくことへの感謝も薄れ、食べ物に対して「ありがたい」「もったいない」という気持ちも希薄になってきています。食べ物を大切に、環境に配慮して買い物をしたり調理をしたりするなど「食品ロス」削減の意識を持つことも、今後必要です。

また、ライフスタイルの多様化などにより、家族と一緒に食卓を囲む機会も減少してきました。

●食育への関心

図17) 食育に関心がありますか

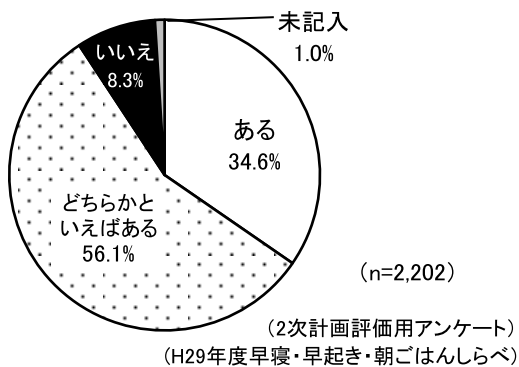
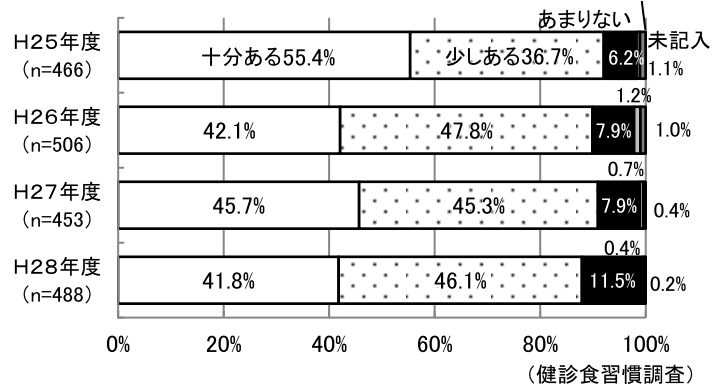


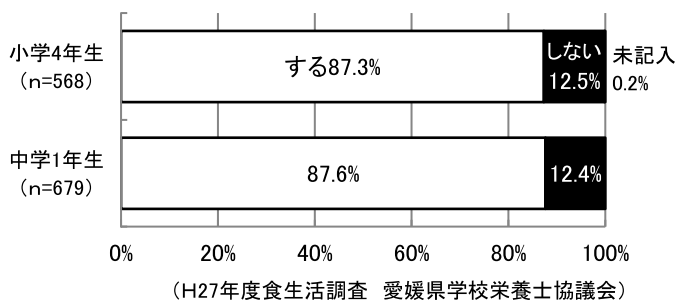
図18) 食事づくりに興味がありますか(3歳児保護者)全くない0.6%



成人の約9割が食育に関心を持っています。幼児を持つ保護者においても同様に、高い関心を示しています。
 (「ある、どちらかといえばある」→92.1% ※P6参照)
 しかし、食事づくりに興味がある人は年々減少傾向です。

●食への感謝について

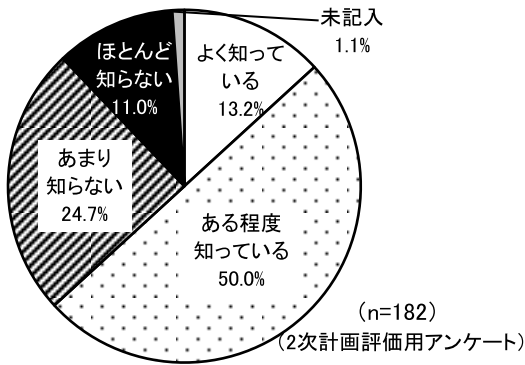
図19) 食事のあいさつをしますか



食への感謝をあらわすあいさつについては、小学生、中学生の1割強ができていない状況でした。

●食品ロスについて

図20) 食品ロスという問題を知っていますか



宇和島市の生ごみ事情(H25年度)

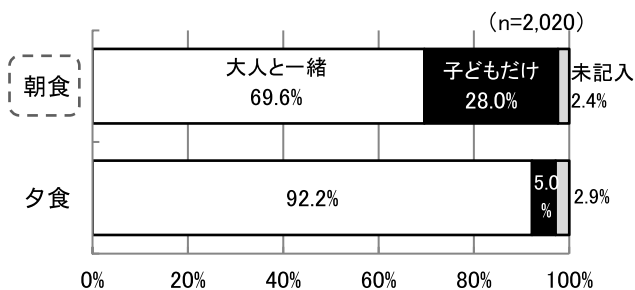
- ◆宇和島市の生ごみ処理量は？
18,961t × 31% ÷ 5,880t
 - ◆家庭から出る生ごみの量は？
5,880t ÷ 36,890世帯 ÷ 160kg(1ヶ月で13kg)
- **ごみ出し1回につき、1.5～2kg!**
(大きいペットボトル1本分)
- ◆宇和島市の年間生ごみ処理費用は・・・?
年間およそ2億6,000万円!

(宇和島市生活環境課)

「食品ロス」については、成人の3割強が知らないと回答しています。
宇和島市では、家庭の食生活から主に発生する生ごみに、多くの処理費用がかかっています。

●家族と一緒に食事をする「共食」について

図21) 家族そろって食べますか(幼児保護者)



(2次計画評価用アンケート・H29年度早寝・早起き・朝ごはんしらべ)

幼児期においても、「共食」ができてにくい状況があり、特に朝食が共食しにくい様子でした。

5 食文化の継承

宇和島市にはたくさんの海の幸、山の幸があり、昔からそれらを生かした郷土料理が数多くあります。おいしい郷土料理ですが、家庭で作られなくなり、その作り方を教える人も少なくなってきました。

季節の香りにあふれた地元の産物を味わうことや郷土料理を継承していくことは、心豊かな食生活を育むことにつながっていきます。

●地産地消について

図22) 食材を選ぶ際、宇和島産を積極的に選んでいますか

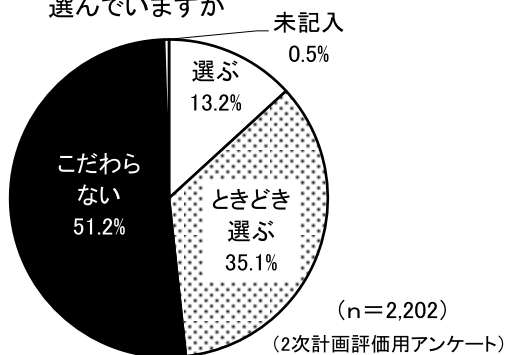
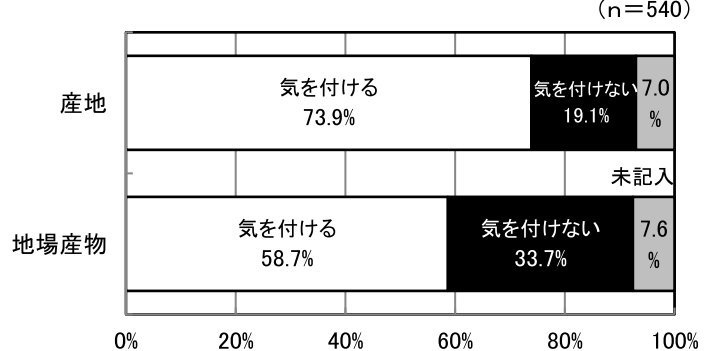


図23) 食品を選ぶ時に気を付けていること(小学生保護者)

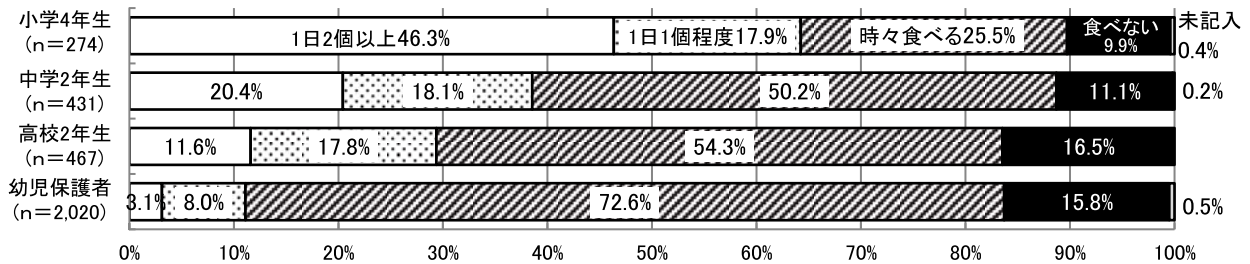


(H27年度食生活調査 愛媛県学校栄養士協議会)

食材を選ぶ際、5割強は宇和島産にこだわっていない状況でした。また、小学生保護者が食品を選ぶ時、「産地」には7割強が気を付けていますが、「地場産物」になると6割以下に減少します。

《宇和島市を代表する地場産物の摂取状況》

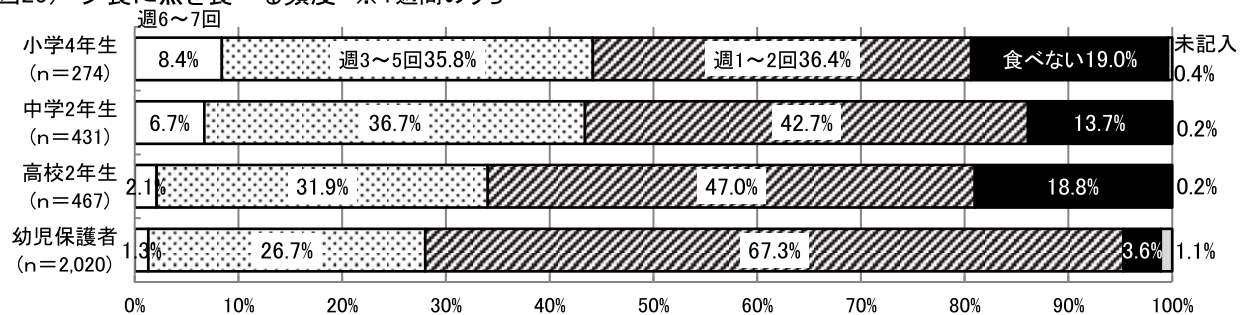
図24) 1日に食べるみかん(柑橘類)の量 ※11月～1月の状況



(2次計画評価用アンケート)

年齢が上がるにつれて「1日1個以上食べる」割合が減少しています。2次計画の評価指標達成状況(P6)をみると、平成24年度と比較して、全ての年代において「1日1個以上食べる」割合が減少していました。特に、幼児を持つ保護者の減少割合が顕著です。(H24年40.9%→H29年11.1%)

図25) 夕食に魚を食べる頻度 ※1週間のうち



(2次計画評価用アンケート)

夕食に魚を食べない小学生、中学生、高校生が、1～2割います。2次計画の評価指標達成状況(P6)をみると、幼児を持つ保護者の「週3回以上食べる」割合が低下していました。(H24年38.8%→H29年28.0%)

●郷土料理について

図26) 郷土料理を知っているか

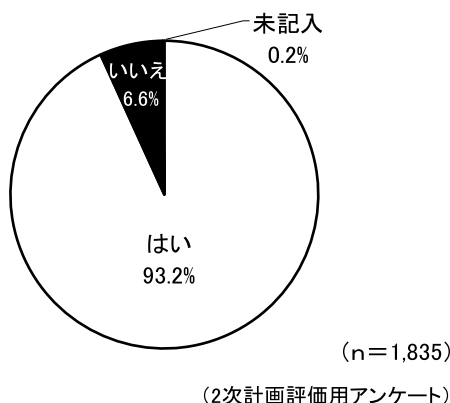
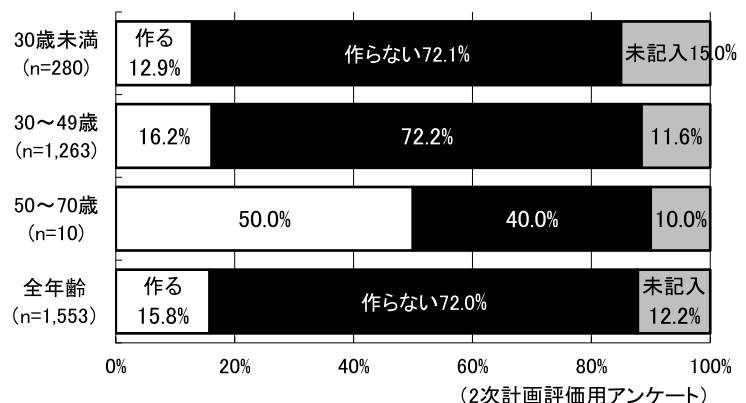


図27) 郷土料理を家庭で作るか(幼児保護者)



成人の9割以上が郷土料理を知っています。しかし、作っている家庭は1割強でした。

★食をめぐる現状と問題まとめ★

目的	目 標	2次計画の問題
健康な食生活を意識した	<ul style="list-style-type: none"> ①望ましい栄養や食事のとり方を理解し実践できる ②食品の品質や、安全性について判断できる 	<ul style="list-style-type: none"> ○健康のための生活リズムが意識できていない <ul style="list-style-type: none"> ・朝食欠食が乳幼児期からみられ、成人の若い世代に欠食の割合が高い ・不規則に間食をとる傾向がある（夕食後の間食も多い） ○栄養バランスのよい食生活が実践できていない <ul style="list-style-type: none"> ・朝食に主食、主菜、副菜がそろっていない ・野菜摂取不足 ○小児期から食に関連する健康問題が発生している（血圧や総コレステロールの異常傾向等）
食への感謝の気持ちを持つ	<ul style="list-style-type: none"> ①食に関心を持ち、おいしく楽しく食べることができる ②命（食物）をいただく気持ちを持つことができる ③食に関わる人々への感謝の気持ちを持つことができる 	<ul style="list-style-type: none"> ○食事づくりに興味のある人が減少している ○幼児期においても共食ができていない状況がある ○もったいないという気持ち、食への感謝の気持ちが薄れている
食文化の継承を大切にする	<ul style="list-style-type: none"> ①地産地消（地元食材の利用促進）を進める ②宇和島の食（恵）を知り、郷土の料理を伝承する ③日本型食生活の良さを知り、生活の中に取り入れる 	<ul style="list-style-type: none"> ○家庭で地場産物が積極的に使われていない ○郷土料理の認知度は高いが、特に若い世代の家庭では作られていない



いただきます! みんな笑顔 宇和島ごはん

「宇和島の食の恵みをみんなで楽しく食べる」という意味を含め、1次計画から使用している食育プランキャッチフレーズです。

「食育月間」「食育の日」

食育推進運動を効果的に実施し、食育の国民への定着を図るため、国の食育推進基本計画の中で、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定められました。